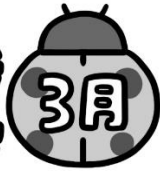


# ほけんだより



戸田市立笹目小学校  
保健室  
令和6年3月



## 保健目標

1年間の健康生活をふりかえろう。



## ☆3月3日は「耳の日」

私たちが生活をするために、耳はとても大切です。例えば、音を聞くことはもちろん、からだのバランスをとるためにも大切な役割をしています。

最近、イヤホンやヘッドフォンの使いすぎで、耳の不調を感じる人も多そうです。便利なものも使いすぎたり、まちがった使い方をすると、けんこうに良くない場合があります。この機会に正しい知識を知り、耳の健康や大切さについて考えるきっかけにしてみてください。

## 3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪くだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識できれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2〜3週間に1度程度に。

**【よくある耳の病気・異常】** おかしいと思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

### ◎耳こうせんそく

耳あかがたまっている状態のことです。たくさんたまってかたまると、耳かきではとれなくなることもあります。ただ、耳かきのやり方ややりすぎには注意が必要です。



### ◎中耳炎

耳の中の中耳という部分が、炎症をおこす「急性中耳炎」が多く見られます。かぜなどが原因で起こりやすいです。耳が痛くなったり、ふさがったような感じになります。中耳炎を予防するポイントは、「かぜをひかないようにする」「はなを強くすすらない」「はなは片方ずつかむ」などです。



### ◎なんちょう（聞こえづらい）

イヤホンやヘッドフォンなどを長時間大きな音で使うことによるなんちょうがふえています。耳こうせんそくや、中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなる場合があります。



## ☆今年度の生活をふりかえろう

みなさんにとってどんな1年間でしたか？この1年間で  
 気持ちも身体も、たくさん成長した人が多いと思います。  
 年度の終わりは、自分についてふりかえる良いチャンスです。  
 この機会に、ぜひ生活をふりかえてみてください。横の表  
 にいくつチェックがつきますか？改善できるところはぜひ、  
 春からの目標にして、さらにレベルアップしてください。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた  
 喧嘩しても仲直りできた

## ☆保健委員会と笹目保育園・幼稚園の交流☆何でも食べようの劇・かぜ予防指導

### ☆第2回学校保健委員会報告☆

2月13日（火）第2回学校保健委員会を開催いたしました。今回は、東洋羽毛【上級睡眠健康指導士】の方より「よい睡眠～親子で取り組もう～」をテーマに、講演や保護者の皆様とグループ協議を行いました。

- ①体内時計は遺伝子レベルで決まっています。人は日中、行動して夜に眠る事が必須です。
- ②子供に対して「早く寝なさい」と言う声かけは、子供によっては【おびえる】事もあります。起きる事をコントロールすることが大切です。
- ③日中はしっかり【頭で考える】事がよい眠りに繋がります。・病気になりづらい体・成長ホルモンの分泌促進・学力の向上などが期待できます。
- ④睡眠ホルモンの【メラトニン】の分泌を促進させるために、入眠1時間前はメディアを制限しましょう。メラトニンは光に弱いと言われています。メディア制限には、設定を1Gにすることは効果的です。
- ⑤寝具は汗の吸水不良なポリエステルは避け、綿を選びましょう。足底も発汗するので、靴下は脱いで寝ます。

子供にとって一番良い【目覚まし時計】は大好きな人に優しく「おはよう」と言ってもらえる事です。優しい気持ちで目覚めた朝は、その日1日が輝きます。

#### 保護者の方のご感想

ご参加いただいた保護者の皆様、誠にありがとうございました。

・早寝早起きが大事なのは分かっていましたが、早寝出来なくて断念していました。まずは早起きから始めて早寝出来るサイクルにしたいと思います。今日からWiFiは寝る1時間前に切りたいと思います。

・睡眠は自分でコントロール出来ないけど、生活リズムを整えたら気持ちよく起きられるということがわかりました。でもスマホをいじることはやめられないとも思いました。子供には成長ホルモンが大事な時期なので、しっかり寝て欲しいと思いますが、言うことをきいてくれない気がします。家族で生活リズムを整えたいと思いました。・とても興味深い内容でした。よい睡眠に朝の朝食が関係していたなんてびっくりでした。今回も楽しい時間でした。